

Savjeti za prekidanje pusenja

- 1.** Nemoj prekidati prekidanje. Iako jednom zapalis cigaretu, to ne znaci da ne mozes opet probati da prekines pusenje dok ga skroz ne ostavis.
- 2.** Izaberi datum prekidanja. I nemoj pusiti cijelog tog dana, bez obzira na to koliko ti se pusi.
- 3.** Obrati se nekom u porodici ili prijatelju koji ce biti tu da ti pomogne u situacijama kad ti se pusi najvise.
- 4.** Pobacaj sve cigarete, pepeljare i upaljace prije odredenog datuma prekidanja.
- 5.** Ako ti ovo nije prvi pokusaj prekidanja, razmisli sta te je sprijecilo prosli put. Napravi plan koji ce ti pomoci da postignes svoj cilj ovog puta.
- 6.** Napravi listu razloga zbog kojih zelis da prekines pusenje. Kad ti se pusi najvise, uzmi listu I citaj svoje razloge za prekidanje.
- 7.** Stavi pare koje bi inace trosio svaki dan na cigarete u kasicu. I sa njima se casti sto si uspio da ostavis pusenje.
- 8.** Otidji na mjesta gdje znas da pusenje nije dozvoljeno, naprimer mol, kino ili biblioteka.
- 9.** Zanimaj se necim. Basta, pisi pismo ili pocni da se bavis nekim hobijem sto si odavno zelio.
- 10.** I zapamti, zelja da zapalis ce otici za nekolike minute. Mozes toliko izdrzati.

1-800-207-1230
Besplatna linija za pomoc
u prekidanju pusenja

Partnerstvo za zdrav Mejn
Partnerstvo za Mejn bez pusenja